孝　心　新　聞　２０２４　３月号

不眠症とは

不眠
- 寝つけない
- 途中で目が覚める
- 目覚めが早すぎる

日中の症状
- 日中の眠気
- 心身の不調
- 仕事や家事に支障

●不安・焦り

●睡眠習慣の問題

→ **慢性化 不眠症**

夜と昼の症状を併せもち、そのような症状が3ヶ月以上続くと不眠症と診断される。

●不安・焦り･･･何らかの理由で不眠が続くと「今日は眠れるだろうか」「とにかく眠らなければ」と焦りが生まれる。「眠りたくても眠れない」ことが悩みとなり、不眠が慢性化する。

●睡眠習慣の問題･･･不眠があると、早く寝床に入れば早く眠れるのではないか、朝も寝床にいればまた眠れるのではないかと期待して寝床に「しがみつく習慣」がつく。それがかえって眠れない時間を増やし、不眠を悪化させる原因となる。

不眠症（ふみんしょう）

「不眠症」とは、不眠が慢性化し昼にも障害が現れる病気です。

夜、「寝つけない」「途中で目覚める」「目覚めが早すぎて二度寝ができない」などの一時的な不眠は、健康な人にも起こります。不眠を起こすきっかけは、心配事や体のかゆみ・痛みなどさまざまですが、通常は数日から2週間くらいで元に戻ります。しかし、「日中にも眠気がある」「倦怠感、食欲低下など心身の不調がある」「仕事や家事に支障が出てくる」などの症状が現れ、慢性化した不眠が3ヶ月以上続くと、**「不眠症」**と診断されます。

治療～認知行動療法で正しい睡眠習慣に変える～

■寝床にしがみつかない

不眠症の人は、寝床自体が不安や焦りを生む苦しい場所になっているにもかかわらず、眠ることにとらわれ、寝床にしがみつきがちです。しかし、寝床は苦しい場所だと無意識に思っているため、寝床に行こうと考えただけでも緊張感で目が覚めるようになってきます。そこで次の2つを行い、「寝床は眠れる場所」だということを体に条件づけます。

●眠くなるまで寝床に入らない

眠気が訪れるまでは寝床に入るのをやめましょう。また、「横になっているだけでも体は休まる」という考えは誤解です。眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

●眠れないままに寝床ですごさない

眠れなければいったん寝床から出て、眠気が訪れるまで待ちます。激しい運動以外など目が覚めることでなければ何をしてもかまいません。寒い時期には、暖かくして寝室から出ましょう。寝床で本を読んだりテレビを見たりすると、体は「寝床でも起きているものだ」と条件づけてしまうので、それらは避けます。



■睡眠効率を上げる

睡眠効率とは、寝床にいた時間に対する実際に睡った時間の割合（睡眠時間÷就床時間）です。不眠症の人は、睡眠効率が低い傾向にあります。一人一人環境や体質が異なるので、自分に合った寝方で睡眠効率を上げていき、最終的には85～90％を目指します。

自分の睡眠効率を知ることにより、「睡眠を自らコントロールしているという自身ができる」ことを体験します。

■リラックスする

寝る前や、夜中に目覚めたときに、簡単な体操を行う筋弛緩方を実行します。単に筋肉をほぐすだけでなく「副交感神経が優位になりリラックスできる」「脈拍を遅くする」「血圧を下げる」など全身に影響を与えます。

ゴールデンタイムは本当？

午後10時～午前2時の間は、成長ホルモンが活性化する〔ゴールデンタイム〕などといわれることがあります。しかし、成長ホルモンは深く眠れば必ず分泌されるので、ゴールデンタイムは人によって異なり、決まった時間帯はありません。夜勤の仕事をしている人などは、昼間眠っている時間に成長ホルモンが分泌されます。



☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**0円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

孝　心　新　聞　２０２４　３月号

★「慢性痛でもいいですか？整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的も OK です。

LINE 友だち追加をお願いします！

休診日にも連絡が取れます。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索



先月は富士宮の浅間大社と富士山世界遺産センターへ行ってきました。天気は快晴で、雪をかぶった富士山を存分に眺めることが出来ました。富士宮やきそばを食べた時に麺を地面に落としたのですが、そのままにしておくわけにもいかず、後で捨てようと思って食べ終わった皿に入れておいたら妻が知らずに食べてしまいまいした。落ちたことを黙っておけばよかった？（院長）



入野町にある龍雲寺へ行ってきました。そこには書家の金澤翔子さんが書いた世界一大きい般若心経があります。広間の壁一面に掲げられた般若心経は見上げて鑑賞するので、上から圧倒される迫力と同時に優しさも感じられました。ほかにも数点の展示がありますが、その躍動感に感動しました。書展が開催されるときには必ず行きたいと思います。（真由美）



先々月のクレジットカードの被害の件もあって、枚数を必要最低限に整理することにしました。ついでにお店で何となく貰っていたポイントカードも、多すぎたので処分しました。とは言えポイントがたまったまま期限が切れているのを見つけると悔しいです。そのかわり引き出しの奥に眠っていた謎の現金や、クオカードも見つけました。すぐ使おうと思います。（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

